

IRONMAN EREDMÉNYEK				HELYSZÍN:		Bp. Honvéd Sporttelep		1. Elégtelen		3. Még lehet fejlődni				
DÁTUM:		2019.06.14						2. Többet kell edzeni		4. Jó				
				szorzók:		x 1,0		x 1,0		x 1,0		x 1,4		
								x 1,4		x 0,6		x 0,6		
										x 1,0		x 1,4		
Rajtszám	Név	NEM	Élet kor	Test tömeg (kg)	Aerob 3000 M (perc:mp)	Koordináció Hatszög ugrálás (mp)	Max. erő 1. ISM guggolás (kg)	Szubmaximális erő Szubmaximális guggolás		Felsőtest erő 1 ISM fekvőnyomás (kg)	Felsőtest erő Húzódkodás (ism)	Törzsizom erő "Brutal" felülés (ism)	Anaerob 90 mp átugrás (ugrások)	Összponts zám pont
								súly (kg)	ism (#)					
2	Papp Koppány	F	23	78	11:23	21,28	125	117	2	80	17	27	95	394,6
	Pont				71	0	25		0	10,8	47,4	120	120,4	
3	Maróty Máttyás	F	18	67	12:55	20,18	120	100	5	70	20	16	91	170
	Pont				-11	0	17		0	0	63	10	91	